想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

止贡噶举大手印五支圆满道
——密续教授精髓修法

止贡初祖吉天颂恭著

前言

冈波巴的主要弟子帕竹多杰嘉波（Phagdru Dorje Gyalpo, 1110～1170）之下衍生出噶举八小派，而其法嗣为吉天颂恭（Jigten Sumgon, 1143～1217）。吉天颂恭是尊贵佛陀的转世，全名为无可匹敌的就帕吉天颂恭波～伟大的止贡巴～然那师利（宝圣）（Kyobpa Jigten Sumgyi Gonpo, the Great Drikungpa, Ratna Shri）；在西藏没有任何上师的弟子像他一样多。伟大的第一世蒋贡慈仁波切曾在他的「全知宝典」（Knowledge Treasure Text, Tib:She—ja Dzo）中赞说：

「群山都是止贡修行者，
遍野均为止贡守护人。」

许多尊贵的吉天颂恭的弟子都在一生中成佛。他是一切噶举巴之父；许多在他那个时代的伟大上师，都向他表达最大的虔敬和信心，并如此地接受了许多教法。从吉天颂恭直到现在，形成了一条无间的高度证悟的止贡瑜珈士传承，这些极著名者展露了如日、月之德行。

止贡噶举的主要修法是大手印五支圆满道（Fivefold Profound Poth of Mahamudra）和那洛六法，而其最圆满的哲学教本是「贡奇：一念」（Gong Chig），它有许多大学者的诸多注解；此外还有「大乘教法精髓」（the Essence Of Mahayana Teaching, Tib:Thegchen Tanpa\'i Nyingpo。藏音：德藏音：德千谭珮宁波）、「显经与密续二道次第”（the stages and the Path of Both Sutra and Tantra Form）等许多来自尊贵的吉天颂恭的圆满教授。

其中，大手印五支圆满道即涵括了一切尊贵佛陀的教法；其五道为：①菩提心的修习。②本尊修法。③上师瑜伽四身修法。④大手印修法。⑤回向功德。这五道修法的任何一支若不具足，则果实将无法成熟。下面即是此修法的略释；而关於「五支圆满道」的广大详细论述可见於许多其他典籍中。

以我身、语、意顶礼和皈依与三世诸佛无二，三界之中无可匹敌的伟大、无双之止贡巴；止贡巴之名称扬十方，他引领一切有情众生自轮回中解脱；这位伟大喇嘛的无止尽身、语、意事业持续不断而无极限。

一切内在和外在现象的不停变迁，一切有情众生因惧怕、怖畏而引起的极大痛苦，众生疲厌於惟可造成堕入下三涂恶业结果的执著与嫌恶行为。无论我们如何关切亲友眷属，都永无对这种需求的可能满。直到老、死至，我们的众亲友与累积的财富，在死时一点也派不上用场。世间法上，再怎么聪明的人也不可能得到正确的结果，一切不过是自我欺骗罢了；任何一个自认在智力理解和表达上聪明的人，仍不能离於执著与嫌恶；那些只想多得些宗教教授和外在修持的人，将来必为傲慢之魔所障碍；所以凡是想要努力修持珍贵的教法，并於此生中积聚功德的人应该确认，自己的发心并非来自对此生的贪执。

假如教法只是从「字面」上，或者相对性的传承所领受；而非得自「意义」或绝对的传承，那么它就像「廉价牛奶」般——淡且薄得失去本有的乳脂。禅修者若因恐惧死亡而放弃俗世事业来修行，以求死後的一种适意之生活，将因思及生活所需，而仅能经验到少许的修持。即一个行者禅修於一处与世隔绝之地，若缺乏虔敬心和信心，他必将无法实现本然状态。

如果行者认为他的三摩地修持已经够了，但却无法和事物关连在一起，将之生起於自心中并了解他们的互相依存本性，那么他将无法整合世间的现象到他的修行中。而如果行者无法修持自我意识，那么行者的修持成果将会被妄想与外在环境所轻易地驱散。且行者若未能自「加持」或证悟的传承来领受法教，必将不可能成佛。一切俗语和书籍不过是过剩的行李罢了。

本教法系从金刚持之体验与证悟，毫无中断地传承至今。三世诸佛之道、修持和噶举巴喇嘛们的旨趣，三藏之心要及四部密续之精髓，即是五支圆满道。就算是屋顶坍塌，大地裂开，巨石砸在我们的左边，大树在我们的右边劈裂，修习这五法亦仍是绝对必要的，并且千万不要受未证之师的伶俐话所干扰。如果行者修持了五法，并且保持在如是的自性中，那么一切过失都将被转化成功德；一切障碍都将被转化为成就；并且行者可能在一生中成就与金刚持的身、语、意毫无分别。

在这个修法的初步，行者不应有任何对此生的执著——即使微如发稍；并且应该待在如坟场、森林、树丛或空的洞窟等舆世隔绝的处。在这样的一种地方中，无论环境对身、语、意是苦是乐，行者都要专注在非二元对立的本然之上。在《东巴琼哇》（Dompa Jungwa）密续典籍中说道：

「修行的瑜珈士应该待在一个舆世隔绝之处，
如坟场尸林，
并且一心禅修。
在这样的一个地方，
行者应背部坐直，不躺下或弯靠後侧。
应完美的坐在具有五种三摩地特质的圆满莲花坐姿中。」

菩提心的修习

行者的发心是了解万法无常；此生的一切事业和财富均如水中泡沫；而如虚空的无量众生，都曾是我们无数过去生中的父母。但这一切有情众生，因为染污、我执而执著地造作了许多恶业、嫌恶和无明，也因此他们正毫无依怙地徘徊浪荡在轮回的六道中，经历著难以想像的痛苦。

一旦穿戴了发心的甲胄，行者便应以身、语、意行善行直至死亡。特别地，行者必须从这难得的一天，这难得的时刻，开始身、语、意的善行。行者应为一切有情众生得以得乐、离苦、成佛而从事这身、语、意的修持。没有了这种发心，无论你修什么也不会引领至圆满的道路。有了这珍贵的发心後，一切身、语、意的事业活动，都将引领行者到圆满的道路——佛果。

这种发心不应只是在心中的相对方式，而是要从行者的生命精髓、行者的心里、行者的骨髓中所生出。如果有人去抢劫、去杀、令人伤残或中伤诋毁，而行者亦以忿恨的行动回报，那么他就只是个挂名的菩萨罢了。一个真正的菩萨是愿一切有情众生——特别是：恨他的仇敌、恨他的邪神恶人、以及在他解脱、成佛道上障碍他的魔鬼，得离苦，并臻於圆满彻底之境界，愈快愈好。一位真正的菩萨无私地修持、趋向这个尽头，并且布施其身体、财富，藉由对一切有情众生之善行而积聚功德。

本尊修法

行者需以菩提心修本尊法。本尊是一切有情众生的本然身形，故行者并不观想蕴（skandhas）、十八界（dhatus）、与十二处（ahyatanas），因那即是无始以来的五方佛、五方佛母和菩萨们。在荣耀的《圣三补底密续》(Shri Sambhuti Tantra)中说：

「五蕴——那是五方佛；
金刚界即是诸菩萨之坛城；
地大即是慧眼佛母（Buddha Locana）；
水土即是玛玛齐佛母（Mamaki）；
火大即是白衣佛母（Pandara—Vasini）；
风大即是三昧耶度母（Samaya—Tara）。」

我们从无始以来就是佛，只因未能认识他而停在普通的形相中。如此，亦无法展露佛之事业。譬如我们若未能认识满愿宝，而令它置於土中，那么它将永远无法满愿。当行者从珍宝的喇嘛处接受教授时，行者令一切蕴、界、处都如佛般地真实化。这就是荣耀的嘿鲁噶（Shri Heruka）的本性，佛父母（yabyum）双运，非二元对立之智慧身。行者清晰地观想颜色、穿著、庄严与佛之身相。藉由以菩提心而修持此观想，可令行者证得共与不共成就。此本尊身加持并转化一切外在现象，利益自己，并带给一切有情众生安乐之因。因此行者应不断地认识这本尊，并且修习他，若以为有一天我们在现在所观想之不净身，将为一个修持後所得之不同身所取代，这种想法便落入了相对二元的怀疑和希冀迷惑中，在荣耀的《三补底密续》中说：

「此身是佛——
此外无他。
行者若相信佛在此身之外，
即为无明之遮幕所盲。」

上师瑜珈四身修法

修持本尊法时，行者应观上师为三世诸佛身、语、意之精要，并令自心保持与上师之身、语、意无分别，如此一切障碍将被遣除，而行者将可证得相对和究竟之安宁、智慧和喜乐。《喜金刚本续》中说：

「无法表达料想的智慧
不可能在外被寻获——
它只能在对上师的深切虔信
以及行者善业的开展中被发觉。」

介绍自觉智慧给行者的上师，他这样的加持行者更较三世一切佛慈悲，他就是一切诸佛的精要化现。若行者禅定在自心中央之上师上，并不断地完全虔信地祈请，行者必将可证得佛之一切特质。在《大圆满密续》（大阿底鈎巴密续，the great Atikoepa Tantra）中说：

「在密法的修持中，
观想慈心上师在心中；
在手掌中，
以及在顶轮上的行者——
必将证得千佛之特质。」

在《幻网密续》(Cyutruldrawa Tantra）中说：
「不近，不远，
却一直未分离。
行者三时当顶礼，
并置上师於心中。」

若行者未对上师具有绝对的信心或视他为凡夫，则行者所接受的任何加持，都将不会在超现实全知的智慧上有所结果：即使行者哀哭悔恨、顶礼、婉转打探、忍受苦行的剥夺也不行，因为在上师的清净之地中，行者已种下了错误见地的种子。在《密集金刚本续》中说：

「无桨，船不能横越海洋——
同样，没有上师便不能横超娑婆
即使你拥有一切知识也不行。」

行者也许想著过去诸佛已逝去，未来诸佛尚未来临，而现在诸佛又不和我们在一起，然而佛非一、二、百、千——而是无量诸佛都正加持著那将加持力予我们的上师。这也就是为何要视上师如同完全圆满的金刚总持，并且不断地向他祈请之必要所在。

大手印修法

行者如此地将自己的身、语、意，和上师的身、语、意保持无分别。轮回和涅磐只是行者自心的妄念。心的内在实相无始以来即如虚空之中央般未生。行者应保持心性毫无任何善恶二元对立的概念。自心本性的了悟，是不存在且未生，也就是所谓的大手印。伟大的婆罗门萨惹哈（Brahmin Saraha）曾说：

「无念是大手印之身——
瑜伽士们！勿盼任何果实或结果。」

在空性（大手印）之中，既无禅定的对象，也没有任何形状或颜色在心中。过去、现在和未来诸佛亦未见那样的心。在《密集金刚续》中说：

「空的本性离於一切存在之物——
离於蕴，界，触，
离於执持和定置，
毫无对佛法之执著；
万法平等而行者之心未生，
自无始以来即如是。」

无概念、禅定者或禅修；此即禅修。在《喜金刚密续》中说：

「非以心禅修，
是真禅修。
若人了空性（Dharmata）——
无禅修是禅修。」

设若行者在大手印禅修中有著期望或怀疑，那么行者将无法超越轮回之苦。行者应以不费力，留心觉知而禅修。为了要使行者能保持在这境界之中的时间延长，扩大到使行者变得和珍贵的上师、与一切诸佛无二的法身智慧不分离。在《帕巴达卡移喜经》（Phagpa Daka Yeshe

Sutra）中说：

「若人了悟自心本性，
此即智慧！
行者不应心外求法。」

行者应持续地保持在未生法空（Dharmata）境界中，并为证悟佛果而回向功德。

回向功德

为予一切有情众生利益并带来安乐，行者应毫无冲突烦恼之纷扰，以慈心和悲心长养菩提心。想要去净化外在和内在的障碍，并且令密法的事业真实化，行者应生起本尊观。为了要领受上师的智慧，行者必须具足完全的虔信和勤勉精进。要在大手印的修持中有所进步，行者必须停留在非二元的宁静禅修及活动中，如此观注力（dhyana）之心与活动之心便无分别。行者必须为自他的一切有情众生悉能完全成佛而迴向功德。如此方式的回向，行者将可达成自己回向之目标。在尊贵《宝塔经》（Arya Ratna Kuta Sutra）中说：

「诸法因缘生，
发心即终点。
无论发何愿，
必将悉成就。」

藉著以两种菩提心回向相对和智慧的根本功德，这些善业将变得如虚空、法界及众生般无量无边。设若行者将此法身之本然如是真实化，那么主体、客体和行动都会离於一切造作。这非概念的回向极殊胜。在弥勒菩萨的《现观庄严论》(Abhisamaya A1amkara）中说：

「此殊胜方法——
非概念化的分享功德，
不存期望——
是极殊胜行。」

转化冲突的烦恼为成佛之道

当停留在念的禅修中时，行者应了解善、恶的非二元对立，善恶的对立系烦恼和妄想冲突所生之果。假如行者无法了解非二元的经验，那么放弃概念化，以及执著於无念的体验将无法引领至成佛——即使修上数劫。恰如波浪在海洋中生起，无数的念头和冲突的烦恼也如是生起，但无数的念头和冲突的烦恼任何一个，都和未生之如如本性（dharmata）无法分开。

认取冲突的念头和烦恼即法身。生与未生之非二元双运即报身。念头的创造性即化身。念头无颜色、形状或心的创造性即体性身（Svabhavakakaya）。无论强烈或沉静的念头，或冲突的烦恼生起，不要轻忽它们，而以深切的觉知去观照著它们，不要随著念头而要转化它们到修行中。在《月光经》(Chandra Prakasha Sutra）中说：

「无论自何因缘生，即未生，
因彼并无真实生。
凡依因缘者即是空性。
凡实现空性者即具觉悟。」

禅修法身之了悟者，终可认识自心实自无始即未生。行者应植种菩提发心，直至如虚空无边之众生尽，特别是对那些有强烈执著和嫌恶的众生，悉能离苦得乐，速登佛位。以此清净发心，行者将生起如本尊般，并表达对上师的全部虔信。一切念头和冲突烦恼的转化是不同佛部之身、语、意的无尽事业本质。

《喜金刚密续》中说：
「轮回和涅槃，
皆非实存——
凡能了解轮回本质者，
即已臻涅槃。」

行者应带领冲突的烦恼和念头入於相对菩提心中。当行者了解相对菩提心即四身之本质，而四身是离於生、灭和住，那么无论生起什么都是佛四身之活动。无论什么念头来到，行者不应专看其负面。无论什么因缘生起——人、地、事、烦恼等——行者均应转化这些因缘，并了知他

们的非二元对立性。

转病苦入成佛之道

一切冲突的烦恼及障碍皆由外而显。心与气系随於执著、好恶和无明的脉中，由此而现出各种男性、女性及龙等不同的魔。究竟上，没有什么会带来伤害，且这些似乎会带来伤害者，本质上均曾为我们无数生中的母亲。那些自恶业而生伤害之众生是痛苦的，就像是无法控制自己行为的疯子般。而这些伤害行为的结果，是他们痛苦的再生下三道中，毫无依怙或可资协助之人，且无尽徘回於轮回流转中。

行者不应和这些众生敌对，反而应允准他们取走一切想要的——你的身体、肉、血、骨、器官、肠、语、智识、聪明才智或自己禅修的成果。行者应放下这些的全部或任何一个而无期待。藉菩提心的植种耕耘，行者应愿一切众生，特别是那些引起伤害的，愿他们得安和与快乐；得离苦，得成佛果。以此成佛的态度，行者生起本尊观，并完全的觉知上师於心中。伤害的显现只是心或法身的投射，其实自无始以来即未生，没有任何人造成伤害；没有被伤害的人；一切都不存在。此真如之心离於一切造作、修饰而如虚空之中央，在此非概念化的境界中，行者将带来清晰的接受和拒绝被外的非二元性了悟。

「释迦国王了解，
一切互相依存之法并不实存，
他的智慧如虚空——
即使一大群魔鬼妄想亦无所惧。」

一个人可能会误认绳子为蛇。但在他了解那是绳子後，他再也不会看成蛇。同样的，即使你可能真的见过男的、女的和龙之魔——但他们只是法身心的投影罢了。因此，行者勿把魔鬼看成某某要去拒绝之物，并且去藉著与世隔绝之处的禅修，行者可转化魔鬼的概念，而成非接受、拒绝二元的自性。

同样地，一个瑜珈士亦知疾病和痛苦系自恶业中生起，它障碍了心的根本纯净觉知，而引起自他妄念、执著喜欢、正面的对象，以及嫌恶负面的对象物，并细微地分别一切他人；瑜珈士了知这一切且离於其苦。细微的染尘中生起了不清明之心。

三毒——无明、执著和嫌恶，存在於身体的上中下或左右中间之部分。因执著我们有了血与胆汁，因嫌恶而有气与鼻黏膜炎；因无明而迟钝无气力。如果我们去一个内科医师那儿，他会告诉我们这些徵候系因疾病所引起而开些药给我们；如果我们到一个算命的人那儿，他会告诉我们这些是鬼所造成，并且要驱邪才行。这就像在房里开、关窗想要去除烟，而不在火炉中简单的控制火就好；或像是猛打影子而非抛开造成影子之物。

虽然我们拥有此四大所成之身，但我们想法中的身体并不实存。究竟上从一开始就没有身体，所以也可能没有如生病等身的特质。这透澈的想法系离於生、死或存有，它从开始便充满空性。当你生病时，是念头生病了。当生病和痛苦的概念出现，我们应完全地接受它，并且练习转化身体成永恒的加持甘露，将它供养一切有情众生，特别是那些伤害我们的。我们应为一切众生得能离苦、得究竟珍贵之正觉而长养菩提心。以此态度，行者生起本尊身——外相和空性的无二双运，并於极虔信心中禅修上师法。

当我们实现自心如法身，离一切造作、本初不生时，接著将我们从疾病中所经历的一切痛苦，乃至延展到等量之恶业习气都被清净。当我们看到洗碗水从不同的污垢逐渐变浊，我们知道锅子被洗净了。同样地，当我们实现意想外的本觉如法身智慧时，接著就没有接受或拒绝这疾病的痛苦的问题。伟大的婆罗门萨惹哈说：

「即使一劫之黑暗，
亦为刹那光明所逐。
同样，强烈的轮回习气，
将被自心真实本性之了悟所逐。”

如此，无论任何疾病和病苦来临，我们均不应依赖药物和治疗法，而应尽早修持以实现非二元对立，离於接受和拒绝。

转化死亡经验

为了这五蕴的幻身，若我们已有修持并已转化恶缘，在死亡时便能无所畏惧。当行者将四大的不同念头具体化在非二元的境界中时，不论强烈或沉净，便能在转世间无有中阴身境界。空性体验之习气在中阴的非二元境界中被实现。这像是满月落下而黎明升起间，并无任黑暗区间存

在。当死亡来临时，行者把自己的身体、财富和根本的一切功德给上师与三宝，无一例外，并长养菩提心，愿一切曾为吾母之众生皆得乐、离苦、速证珍贵佛果方止。以这种心态，行者生起本尊观，也就是外相和空性之双运。

在自己顶上一吋左右处的顶轮（梵穴），观想一个狮子宝座上有一朵多彩莲花，日轮、月轮上坐著自己珍贵的根本上师，他是一切三世诸佛之化现。行者的意识在红色的吽字形状之中。吽字在脐部位置经中脉上升，从顶门出而融入自己上师的心中，变得和自己上师的智慧身无分别。行者应在此自心与上师无二的境界中禅定一段时间。寂天菩萨在《入菩萨行论》中曾说：

「如炼金术可转铁成金般——
同样可藉由菩提心的力量。
将此秽身转成无价的珍贵佛身，
请坚持此态度於心中。」

如此，四种染污的遮幕被排除，而行者证得完全正觉的金刚持境界，金刚持即是与三身无别之圆满佛果。在《金刚亥母全断密续》（Naljorma kuntu-Cho Tantra）中说：

「瑜珈士转其神识——
藉由圣赫鲁噶及其他手天花於弓者；
持有不同的胜利旗帜；
并奏种种乐声——
藉著他们，

此瑜珈士将於所谓的死亡念头生起时在佛土中被接受。」

如此，追随著一位具德上师的指引，行者了悟了此心系本初未生者，能够了悟法身自本初已净。藉由行者自己的努力和修持，行者了解了离於爱取恶嫌之非二元性。以此方法，行者能达到最高之佛土并证得佛果。在《空行金刚歌》（Khadroma Dorje Gur）中说：

「哦！至高成就是佛陀，
行者得藉修心而违佛果。
在此珍贵之心外，
无佛亦无众生。」

从这法身的身、语、意，事业像是颗满愿珠般，利益著一切有情众生，直到轮回尽。这些身、语、意事业是超越概念而无限制的，像是个持续地转动之轮的革命。在《荣耀之念授记密续》（Palggongpa Lungton Tantra）中说：

「超越概念，如虚空——
菩提心金刚持者，
如来为一切有情众生而来，
如满愿珠般。」

如此，若行者修持此圆满道，於五种修法毫无阙漏，行者便能净化一切不圆满，生起一切智慧并达最高佛土。三宝与佛陀教法之四密部菁华即是五支圆满道，它涵括了一切技巧和教授。设若漏失其中任何一支，结果必将不含证果。再次强调此教法之重要性，行者不应追随二手或三手的不圆满教法。一旦你发现一头大象，便不需寻找脚印。请在与世隔绝处虔信的全力精进修此圆满五支道。

此甘露教法心要精髓系由伟大的止贡巴尊贵的吉天颂恭——无等者所授，而由佛陀释迦牟尼的比丘戒宝（bhikshu shila Ratna）所写下。